**Sommerwochentrainingsplan: Kad/Jun**

1. **Ferienwoche: 19.-25.07.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr |  |  |  |  |  |  Ausdauer(30-40 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im Sportborg |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ausdauer(30-40 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin | 10 min Gleichgewicht10 min Stabitraining Martin  |  |  |

1. **Ferienwoche:26.-01.08. 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 minAusdauertraining |  |  |  |  Ausdauer(30-40 min)  | Ausdauer(40 min) 15 min Beweglichkeitstraining Martin |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00JugendtrainingOder10 min Liegestütz, FMS Körperkraft |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |   |  |  |  |

1. **Ferienwoche:02.-08.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (40 min)10 min Stretchen |  |  |  |  Ausdauer(40-50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin |  |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 09.-15.08.2021**

Regenerative Woche (halbe Trainingsreize)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |   | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |
|  |  |  | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATG  |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 16.-22.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |   | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 23.-29.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |   | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche:29.-04.09.2021**

Trainingslager Maria Alm

1. **Ferienwoche:06.-12.09.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Regeneratives Training (20 min sehr niedriger Intensität) und 10 min Stretchen |  |  |  | Ausdauer(60 min) 10 min Hüftmobilisation,  |  |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im SportborgOder10 min Stretchen10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18. Uhr |  |  | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATG |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |